

Quando si soffre tanto per amore...la Dipendenza affettiva

E' socialmente accettato soffrire per amore, socialmente sostenuto ed auspicabile per perpetuare la specie, scegliere un partner, vivere in coppia, riprodursi. Precocemente ed in genere incessantemente si cerca un legame, una relazione, stabile, unica e che possibilmente duri per sempre.

E' un comportamento adattivo ricercare un partner ideale per la riproduzione dei propri geni, meno adattivo è invece crearsi un'ossessione per quel partner. E ancora meno adattivo è morire per amore. Eppure accade. Succede di trovarsi invischiati in una relazione "tossica", ossessionati dall'importanza dell'altro al punto da perdere di vista se stessi.

Qui non si parla più di amore. Entriamo nel campo della dipendenza: *Love Addiction*.

Dell'originario sentimento d'amore, dove il cuore batte più forte all'arrivo dell'amato, dalle commosse lacrime di fronte al primo mazzo di fiori, si passa all'incubo del distacco, alla sofferenza se l'altro non c'è. Dell'amore non rimane che un remoto desiderio, vagheggiato, struggente anelito.

Vi sono relazioni dannose, malate, mortali (Robin Norwood), da cui diventa impossibile staccarsi, fuggire.

Alcune dipendenze della nostra cultura (occidentale) sono codificate ufficialmente tra le patologie del DSM IV (ultima edizione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali).

Altre dipendenze sono sommerse, tuttavia dilaganti ed altrettanto invalidanti.

E' evidente che alcune dipendenze hanno esiti più nefasti, talune sono socialmente più tollerate. Tra queste la più silente resta quella affettiva.

Non dà effetti collaterali eclatanti, non fa molto rumore, se non nella mente di chi ne è posseduto. Poiché quando l'altro diventa l'unica ragione di vita, anche a scapito di se stessi, si è in preda totalmente all'ossessione.

Quando c'è dipendenza affettiva non si è ricambiati, vi è un legame fortissimo, ma il copione segue uno schema preciso che non è quello della reciprocità. Uno insegue, l'altro fugge.

Apparentemente uno è dipendente, l'altro "anti-dipendente". In realtà si tratta di una vera "folie à deux". Entrambe le mezze mele hanno bisogno dell'altra metà per esistere, per poter agire il proprio ruolo. Quando l'altro diventa più importante della nostra stessa vita non è amore, è dipendenza, è patologia.

Il bisogno di inseguire nell'uno è speculare al bisogno di rifiutare nell'altro. Bisogno di fondersi e bisogno di differenziarsi (Klein) sono entrambi veri e agiti. Colui che fugge è punitivo, negandosi inconsciamente castiga l'altro, in cui vede forse il genitore "cattivo" che non ha soddisfatto i suoi bisogni quando era necessario. E'

interessante osservare però che se per caso colui che fugge si ferma e diventa all'improvviso accettante e bisognoso i due ruoli si invertono, colui che prima inseguiva implorante inizia a prendere le distanze, diventa a sua volta fuggitivo... ma la danza resta uguale.

Questo tipo di relazione è tipica nelle coppie dove uno dei due è alcolista. L'altro si erge quindi a "salvatore" (Norwood). In realtà sono entrambi "alcolisti", uno dipende dalla bottiglia, l'altro dipende da colui che dipende dalla bottiglia. A parte il complicato gioco di parole, è una triste realtà la condizione di quelle donne che non riescono a lasciare il marito alcolista, fanno una vita di umiliazioni ed infelicità, si immolano sull'altare della devozione.

Co-dipendente è colui che è convinto che l'altro abbia qualcosa da aggiustare. Ma non solo, è anche convinto di poter risolvere i problemi che affliggono l'umanità e il partner in nome del suo "amore". Il co-dipendente si crede onnipotente.

L'altro diventa qualcuno da convincere, carpire, controllare, guidare, curare, guarire, possedere, sistemare, etc.

Il co-dipendente è tutto incentrato, votato, devoto, perso, focalizzato totalmente sull'altro. Quindi anch'egli è altrove. Entrambi hanno una cosa in comune. Non ci sono per loro stessi, sono incapaci di stare, ascoltare ed accudire i propri bisogni senza ricorrere a sostanze o persone esterne.

Entrambi sono incapaci di stare in una relazione sana: uno, intero, di fronte all'altro, intero.

Sono entrambi mezzi. E cercano di riempire il proprio buco vuoto con ALTRO da sé. Nel caso dell'alcolista, tossicodipendente o "aholics" vari, facendo ricorso ad una sostanza o un comportamento nocivo, nel caso del co-dipendente cercando di riempire la propria esistenza con l'esistenza dell'altro che ha "il problema da risolvere".

Come se ne esce?

Come da una qualsiasi altra tossicodipendenza. Ricostruendo la propria identità, autostima, imparando ad essere "uno" senza aggrapparsi, riempiendo la propria esistenza di se stessi, con l'amore e la cura di sé. Soddisfacendo i propri bisogni, prendendosi la responsabilità di accudirsi, diventando genitori buoni di se stessi.

La creatività è la strada che porta ad esprimere ciò che siamo.

Crearsi una vita piena di cose per noi stessi, i cui possiamo occuparci e rispondere in prima persona è un terapia quotidiana di cui prendersi carico.

E' un cammino lungo con frequenti ricadute e giornate buie, ma piano piano è possibile imparare a contenersi, a prendersi cura di quel bambino nascosto dentro.

Solo così potremo avvicinarci all'altro e non aggrapparci, trascinandolo in un abbraccio soffocante in discesa verso gli inferi.

Si può imparare a stare bene con se stessi, sentirsi completi, esseri armoniosi e creativi, amandosi ed accettandosi pienamente per ciò che si è e si può.

Nasciamo soli, moriamo soli, a volte ci incontriamo con l'altro, ma poi dobbiamo essere in grado di tornare soli, occorre imparare ad amare questa condizione e farne una ricchezza, per questa avventura affascinante che è il viaggio nella conoscenza di sé.

E' da qui, solo da qui che possiamo davvero incontrare amare ed includere l'altro.

“Finchè abbiamo bisogno dell'altro non abbiamo la capacità di stare soli e godere l'immensa ricchezza che lo stare soli fa scaturire. Il nostro centro è il luogo dove solo noi possiamo andare, luogo dove troviamo il nostro soddisfacimento. Ma l'amore vero non è una fuga dalla solitudine, l'amore vero è uno stare soli che trabocca. Uno è così felice nell'essere con se stesso che vorrebbe condividere. La felicità vuole sempre condividere. E' troppa, non può essere contenuta, come il fiore non può contenere la sua fragranza, deve essere emanata”. Osho

Dott.ssa Elena Isola
Psicoterapeuta
Sessuologa Clinica
Cell. 328 66 362 42
Roma – Ostia Lido – Casal Palocco